

17 déc 2018 -12:43

Arsenic dans l'alimentation des nourrissons et jeunes enfants

Le Conseil Supérieur de la Santé a réalisé une évaluation des risques de l'arsenic dans l'alimentation des nourrissons et jeunes enfants et formule des recommandations pratiques à l'intention des parents et professionnels de la santé.

L'arsenic, qu'est-ce?

L'arsenic, l'un des métalloïdes les plus largement répandus, est susceptible d'induire des effets néfastes importants sur la santé humaine en cas d'exposition aiguë ou chronique. Alors qu'une exposition aiguë à l'arsenic résulte principalement d'activités professionnelles, comme l'exploitation minière, l'exposition chronique à l'arsenic provient essentiellement de l'eau de boisson et de sources alimentaires naturellement contaminées.

L'arsenic est présent dans les aliments

L'arsenic est un contaminant naturel présent dans les denrées alimentaires, ce qui signifie qu'une exposition alimentaire est inévitable. On sait que les espèces inorganiques (minérales) de l'arsenic sont toxiques, ce qui est moins le cas pour les espèces organiques. Le riz peut être une source considérable d'exposition alimentaire à l'arsenic pour le consommateur belge, au même titre que les algues. (cf. l'avis CSS n° 9149)

L'ingestion d'arsenic chez les nourrissons

Bien qu'il n'existe guère de certitude quant aux effets toxiques de l'arsenic chez les nourrissons et les enfants, le CSS a émis plusieurs recommandations à ce sujet et ce, pour les motifs suivants :

- les nourrissons et les jeunes enfants sont encore en pleine croissance en termes de physiologie, d'alimentation et de microbiome ;
- les facteurs de risque quant à l'ingestion d'arsenic s'appuient sur une ingestion quotidienne par unité de poids corporel. Dès lors, les jeunes enfants peuvent plus facilement atteindre, voire dépasser les niveaux d'exposition acceptables ;
- il existe plusieurs scénarios spécifiques - intolérance au lactose, allergie aux protéines du lait ou régimes végétaliens - où les parents optent parfois pour des composants alimentaires à base de riz, qui contiennent de l'arsenic.

Recommandations pour les parents de nourrissons et enfants en bas âge

Le CSS recommande :

- de veiller à une alimentation équilibrée et variée des nourrissons et donc de ne pas remplacer les

sources d'amidon par des aliments solides à base de riz uniquement ;

- de faire bouillir le riz dans une quantité suffisante d'eau (6 volumes d'eau pour un volume de riz) et vider l'eau bouillante avant de consommer le riz ;
- d'éviter les biscuits de riz comme collations régulières ;
- de ne pas remplacer le lait maternel, le lait maternisé ou le lait de vache par des boissons au riz ;
- de consulter un professionnel de la santé ou un diététicien pour connaître les alternatives appropriées au lait de vache pour les nourrissons présentant des intolérances ou des allergies.

Recommandations pour les femmes enceintes et les jeunes mères

Le CSS recommande :

- de limiter la consommation de riz, d'aliments à base de riz et d'autres aliments à forte teneur en arsenic inorganique, comme les algues (voir avis du CSS n°9149), pendant la grossesse afin d'éviter le transfert placentaire au fœtus ;
- de privilégier l'allaitement maternel afin de limiter autant que possible l'ingestion d'arsenic inorganique pendant les premiers mois de vie.

L'avis, dans son intégralité, (n° 9252) se trouve sur le site internet du Conseil Supérieur de la Santé : <https://www.health.belgium.be/fr/avis-9252-arsenic> .

L'avis n° 9149 (2015) : <https://www.health.belgium.be/fr/avis-9149-arsenic> .

Pour davantage d'informations, vous pouvez contacter :

Les experts :

- FR : Luc Pussemier, GSM : 0476/08.19.95, tél. : 010/45.03.40, e-mail : lucpussemier@gmail.com

- NL : Tom Van de Wiele, GSM : 0477/60.54.55, tél. : 09/264.59.12, e-mail : tom.vandewiele@ugent.be

Le site du Conseil Supérieur de la Santé : www.css-hgr.be .

Conseil Supérieur de la Santé
Place Victor Horta 40/10
1060 Bruxelles
Belgique
+32 2 524 97 97
<http://www.css-hgr.be>

Fabrice Péters
Coordinateur général
+32 486 31 47 59
+32 2 524 91 74
fabrice.peters@health.fgov.be